Vivago ACTIVE ULTRA

Guide d'utilisation

Contents

Mode d'emploi du Vivago® Ultra 3
Les touches . . . 3
Utilisation du Vivago® Ultra 4
Mode Paramétrage . . . 4
1. Paramétrer l'heure et la date 5
1.1 Paramétrer l'heure . . . 5
1.2 Affichage de l'heure 24/12 heures . . . 5
1.3 Paramétrer l'année . . . 5
1.4 Paramétrer le mois . . . 5
1.5 Paramétrer le jour . . . 5
1.6 Champ du type de date . . . 5
1.6 Heure alternative . . . 6
2. Paramétrer l'alarme 6
2.1 Marche/arrêt de l'alarme/réveil différé . . . 6
2.2 Paramétrer l'heure de réveil . . . 6
3. Paramètres de sommeil 7
3.1 Paramétrer la valeur limite pour le sommeil . . . 7
3.2 Réinitialiser la mémoire . . . 7
4. Paramétrer les calories dépensées 7
4.1 Paramétrer le poids . . . 7
4.2 Paramétrer la taille . . . 7
4.3 Paramétrer l'âge (année de naissance) . . . 8
4.4 Paramétrer le sexe . . . 8
4.5 Paramétrer le type d'activité de l'utilisateur . . . 8
Que vous indique le Vivago Ultra ? 8
1. Montre . . . 8
2. Alarme (WAKE) . . . 8
3. SOMMEIL . . . 9
3.1 Durée du sommeil cumulé (ST cu) . . . 9
3.2 Durée de sommeil de la nuit dernière . . . 9
3.3 durée de sommeil moyenne (ST 7d, Durée de sommeil sur 7 jours) . . . 9
3.4 Durée de sommeil moyenne (ST 4w, Durée de sommeil sur 4 semaines) . . . 10
3.5 La durée de sommeil la plus courte sur 7 jours (ST 7d, Durée de sommeil 7 jours, MIN) . . . 10
3.6 La durée de sommeil la plus longue sur 7 jours (ST 7d, Durée de sommeil sur 7 jours, MAX) . . . 10
4. Activité (ACTIVITY) . . . 10
4.1 Activité cumulée (AC cu) . . . 10
4.2 Dernière activité de la journée . . . 10
4.3 Activité moyenne (AC 4w, Activité sur 4 semaines) . . . 11
4.4 Modifications de l'activité (AC CH, Modification de l'activité) . . . 11
5. Calories consommées (CAL) . . . 11
5.1 Calories consommées cumulées du jour (CAL cu) . . . 11
5.2 Calories consommées hier . . . 11
5.3 Modifications des calories dépensées les 7 derniers jours (CAL 7d) . . . 11
Télécharger les données du Vivago Ultra sur votre ordinateur 12
Utilisation de la montre Vivago Ultra 12
Utilisation d'eau lorsque vous faites le ménage . . . 12
Douche, bain et sauna . . . 12
Retirer et ranger la montre . . . 12
Nettoyer la montre . . . 12
Charger la montre . . . 12
Entretien . . . 13
Responsabilité . . . 13
Garantie . . . 13

Mode d'emploi du Vivago® Ultra

Félicitations ! Vous avez choisi le bien-être ! Vivago Ultra, déve-loppé en Finlande, est le premier appareil au monde à suivre en continu votre activité et vos rythmes de sommeil.

La montre Vivago Ultra mesure l'activité de vos mouvements à partir de laquelle elle calcule des valeurs pour la durée de votre sommeil la nuit dernière, votre niveau d'activité et le nombre de calories que vous avez consommées. Ces valeurs sont affichées sur l'écran de la montre. En plus d'indiquer l'heure, la montre possède des fonctions d'indication de la date et d'alarme.

Selon plusieurs enquêtes, du sommeil et de l'exercice en quantité suffisante sont des fac-teurs cruciaux pour le bien-être de l'être humain. En utilisant votre montre pour superviser votre exercice et votre temps de sommeil, et les modifications les affectant, vous pouvez maintenir et améliorer votre santé et votre bien-être.

Vivago Ultra mesure à la fois les dépenses énergétiques métaboliques et les dépenses supplémentaires résultant de la pratique sportive et de toute autre activité physique. La supervision est en continu vint-quatre heures par jour.

Vivago® Ultra

- Mesure l'activité en continu
- Indique l'évolution de la quantité d'activité
- Analyse la quantité de sommeil et son évolution
- Mesure la dépense globale de calories, pas seulement les calories dépensées pendant l'exercice physique, sans ceinture de transmission
- Montre avec fonction de réveil différé
- Téléchargement possible des données concernant l'activité, les dépenses caloriques et les mesures du sommeil, à distance sur un programme installé sur PC pour effectuer des analyses plus poussées et produire des rapports

Utilisation du Vivago® Ultra

La montre Ultra collecte des informations sur votre niveau d'activité. La collecte des données commence lorsque vous commencez à utiliser la montre. La première information est prê-te à être étudiée après une journée d'utilisation mais vous ne pouvez bénéficier pleinement de votre montre qu'après un mois d'utilisation, une fois qu'elle a collecté suffisamment de don-nées.

Attachez la montre

Attachez la montre à votre poignet de façon à la porter confortablement et sans restrein-dre les mouvements de votre poignet. Veuillez néanmoins vérifier que la face inférieure de la montre est en contact étroit avec votre peau, même lorsque vous bougez le bras. Cela est important, car votre montre ne peut superviser le niveau d'activité et les signaux phy-siologiques que lorsqu'elle est en contact direct avec la peau. Si la montre peut pivoter, elle n'est pas suffisamment serrée. N'insérez pas de tampon protecteur ni d'autres matières entre la montre et le poignet.

La montre détecte si elle est portée au poignet ou non. Si la montre est retirée du poignet ou si elle n'est pas assez serrée contre le poignet, elle cesse de mesurer l'activité. À partir de cet instant, aucune donnée de mesure ne sera disponible.

Les touches

La montre a trois touches : **MODE**, **VIVAGO** et **LIGHT**. Avec les touches **MODE** et **VIVAGO** vous pouvez naviguer à travers les différents menus; voir la figure ci-dessous. En appuyant sur la touche **LIGHT** l'éclairage de l'écran s'allume. L'éclairage s'éteint automatiquement après 12 secondes.

La montre revient au mode d'affichage de l'heure élémentaire en 60 secondes si aucune touche n'a été enfoncée. Vous pouvez également réaliser cette opération en appuyant as-sez longtemps sur la touche **MODE**.

Si vous appuyez assez longtemps sur la touche **VIVAGO**, le texte SEND s'affiche sur l'écran de la montre et la montre entame la communication pour télécharger les données recueil-lies à votre ordinateur. Veuillez vous reporter au chapitre « Télécharger les données du Vi-vago Ultra sur votre ordinateur ».

Utilisation du Vivago® Ultra

Mode Paramétrage

Avant d'utiliser la montre Ultra, veuillez régler les paramètres suivants :

- L'heure et la date
- L'alarme de réveil (si vous le souhaitez)
- La limite de sommeil (si vous souhaitez modifier celle définie par défaut)
- Vos renseignements personnels pour le calcul des dépenses caloriques

Vous accéderez aux modes des paramètres en appuyant sur les touches **LIGHT** et **MODE** si-multanément pendant trois secondes. Le mode du para-métrage dépend du mode d'affichage sur lequel vous entrez les paramètres.

Dans le mode d'installation, les touches fonctionnent comme suit :

LIGHT: Modifie les paramètres.

MODE: Modifie l'affichage, par exemple des heures aux minutes pendant que vous réglez l'heure.

VIVAGO: Confirme les paramètres et vous permet de passer au mode d'installation suivant.

			Modifie paramètre	Valeur suivant	Confirme
MODE	**1. L'heure**	Mode paramétrage: LIGHT + MODE			
	▸ Paramétrer l'heure		LIGHT	MODE	VIVAGO
	▸ Affichage de l'heure 24/12 heures		LIGHT		VIVAGO
	▸ Paramétrer l'année		LIGHT	MODE	VIVAGO
	▸ Paramétrer le mois		LIGHT		VIVAGO
	▸ Paramétrer le jour		LIGHT		VIVAGO
	▸ Champ type de date (d.m / day / empty)		LIGHT		VIVAGO
	▸ Heure alternative		LIGHT		VIVAGO
MODE	**2. L'alarme de revéil**	Mode paramétrage: LIGHT + MODE	Modifie paramètre	Valeur suivant	Confirme
	▸ L'alarme de réveil (off / automatic snooze / on)		LIGHT		VIVAGO
	▸ Paramétrer l'heure de réveil		LIGHT	MODE	VIVAGO
MODE	**3. Sommeil**	Mode paramétrage: LIGHT + MODE	Modifie paramètre	Valeur suivant	Confirme
	▸ La valeur limite pour le sommeil 1-10		LIGHT		VIVAGO
	▸ Réinitialiser la mémoire (no / yes)		LIGHT		VIVAGO
MODE	**4. Les Calories dépensées**	Mode par.: LIGHT + MODE	Modifie paramètre	Valeur suivant	Confirme
	▸ Paramétrer le poids		LIGHT	MODE	VIVAGO
	▸ Paramétrer la teille		LIGHT	MODE	VIVAGO
	▸ Paramétrer l'âge		LIGHT	MODE	VIVAGO
	▸ Paramétrer le sexe		LIGHT		VIVAGO
	▸ Paramétrer le type d'activité de l'utilisateur		LIGHT		VIVAGO

1. Paramétrer l'heure et la date

Assurez-vous que la montre indique l'heure, en d'autres termes, vérifiez qu'elle est en mode heure.

1.1 Paramétrer l'heure

- Enfoncez les touches **LIGHT** et **MODE** simultanément jusqu'à ce que le texte : TIME s'affiche sur l'écran. Dans ce mode, vous pouvez régler l'heure.
- L'heure commence à clignoter.
- Réglez l'heure correcte en appuyant sur la touche **LIGHT**.
- Procédez au réglage des minutes en appuyant sur la touche **MODE**. Les minutes commencent à clignoter.
- Réglez les minutes en appuyant sur la touche **LIGHT**.
- Lorsque l'heure est correcte, appuyez sur la touche **VIVAGO**. La montre passe au paramètre suivant.

1.2 Affichage de l'heure 24/12 heures

Le texte : CLOCK s'affiche à l'écran. Dans ce mode vous pouvez choisir si votre montre affiche l'heure au format de 24 ou 12 heures.

- Sur l'écran, le texte 24H ou 12H commence à clignoter en fonction du mode d'affichage de l'heure dans lequel était la montre.
- En appuyant sur la touche **LIGHT** vous pouvez modifier le paramétrage.
- Une fois que vous avez choisi le format d'affichage de l'heure que vous préférez, appuyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe au réglage du paramètre sui-vant.

1.3 Paramétrer l'année

- Le texte : YEAR s'affiche à l'écran. Dans ce mode, vous pouvez paramétrer l'année.
- Les derniers chiffres de l'année qui a été paramétrée commencent à clignoter.
- Vous pouvez paramétrer l'année grâce aux touches **MODE** et **LIGHT**.
- Une fois que vous avez choisi l'année, appuyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe au réglage du paramètre suivant.

1.4 Paramétrer le mois

- Le texte : MO. S'affiche à l'écran. Dans ce mode, vous pouvez paramétrer le mois.
- Le mois qui a été réglé commence à clignoter.
- En appuyant sur la touche **LIGHT** vous pouvez paramétrer le mois.
- Une fois que vous avez choisi le mois, appuyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe au réglage du paramètre suivant.

1.5 Paramétrer le jour

- Le texte : DAY s'affiche sur l'écran. Dans ce mode, vous pouvez paramétrer le jour du mois.
- Le jour qui était réglé précédemment sur la montre commence à clignoter.
- En appuyant sur la touche **LIGHT**, vous pouvez paramétrer le jour.
- Une fois que vous avez choisi le jour, appuyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe au réglage du paramètre suivant.

1.6 Champ du type de date

- Le texte : VIEW s'affiche à l'écran. Dans ce mode, vous définissez ce qui s'affiche dans le champ au-dessus de l'affichage de l'heure lorsque la montre est sur le mode d'affichage de l'heure.
- En fonction du mode dans lequel était la montre, l'un des textes ci-dessous com-mence à clignoter à l'écran.

- En appuyant sur la touche **LIGHT** vous pouvez déterminer laquelle des options suivantes s'affiche :
  - Date au format JOUR.MOIS (ex. 14.6)
  - Jour de la semaine : MON, TUE, WED, THU, FRI, SAT, SUN,
  - champ vide
- Une fois que vous avez choisi le type de champ de date que vous préférez, ap-puyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe alors au réglage du paramètre sui-vant.

1.6 Heure alternative

- Le texte TIME2 s'affiche à l'écran. Sur ce mode vous pouvez activer la fonction d'heure alternative de la montre Ultra. Grâce à l'heure alternative, vous pourrez définir l'affichage d'une heure différente en appuyant sur la touche **VIVAGO** lorsque la montre est sur le mode élémentaire de l'heure. L'heure alternative est utile en voyage par exemple. Les heures de l'heure alternative peuvent être réglées pour s'écarter de -12 à 12 heures de l'heure légale; les minutes et les secondes resteront les mêmes.
- Vous pouvez régler la différence d'heure souhaitée pour l'heure alternative – par rapport à l'heure légale – grâce aux touches **MODE** et **LIGHT**. Si vous réglez la différence sur 0, la fonction de l'heure alternative sera désactivée.
- Une fois que vous avez réglé la fonction de l'heure alternative, appuyez sur la touche **VIVAGO**, et la montre revient au mode d'affichage de l'heure élémentaire.

2. Paramétrer l'alarme

Passez au menu Alarm en appuyant sur Mode. (Menu 2, voir la structure du menu). L'écran affiche le texte WAKE. Si l'alarme est activée, l'écran affiche l'heure de réveil, sinon deux lignes (-:-) s'affichent sur l'écran.

2.1 Marche/arrêt de l'alarme/réveil différé

- Appuyez sur les touches **LIGHT** et **MODE** simultanément, jusqu'à ce que l'heure ou -:- disparaisse de l'écran. Le texte : WAKE est toujours affiché sur l'écran. Sur ce mode, vous pouvez activer ou désactiver l'alarme et la mise en sommeil automa-tique.
- En fonction du mode dans lequel était la montre précédemment, l'un des textes ci-dessous commence à clignoter sur l'écran.
- En appuyant sur la touche **LIGHT** vous pouvez déterminer laquelle des options d'alarme suivantes vous préférez :
  - OFF, alarme désactivée
  - AUTO, mise en réveil différé
  - ON, alarme normale activée
- Une fois que vous avez activé ou désactivé l'alarme que vous préférez, appuyez sur la touche **VIVAGO**. Si vous avez choisi OFF, la montre revient automatique-ment au menu alarme où deux lignes s'affichent -:-. Si vous choisissez ON ou AUTO, la montre passe au paramétrage de l'alarme.

2.2 Paramétrer l'heure de réveil

- Le texte : WAKE s'affiche sur l'écran. Dans ce mode vous pouvez régler l'heure de réveil.
- L'heure sur la montre commence à clignoter.
- Vous pouvez régler l'heure en appuyant sur la touche **LIGHT**.
- Procédez au réglage des minutes en appuyant sur la touche **MODE**. Les minutes commencent à clignoter.
- Vous pouvez régler les minutes en appuyant sur la touche **LIGHT**.
- Une fois que l'heure de réveil est programmée, appuyez sur la touche **VIVAGO**. La montre revient au menu de réveil, où le texte : WAKE et l'heure que vous venez de paramétrer s'affichent.

3. Paramètres de sommeil

Vous pouvez passer au menu Sommeil en appuyant sur la touche **MODE**. (menu 3, voir la structure du menu).

3.1 Paramétrer la valeur limite pour le sommeil

- Appuyez sur les touches **LIGHT** et **MODE** simultanément jusqu'à ce que la limite de sommeil s'affiche sur l'écran. Sur ce mode, vous pouvez définir les valeur limite pour le sommeil, c'est-à-dire le niveau d'activité au cours duquel la montre consi-dère que vous dormez.
- La dernière valeur limite de sommeil clignote sur l'écran.
- En appuyant sur la touche **LIGHT** vous pouvez sélectionner une valeur limite qui vous convient. Vous pouvez sélectionner une limite entre 1-10. La valeur par dé-faut est 4. Choisissez une valeur limite plus faible si la montre comptabilise des durées de sommeil trop longues pour vous. Choisissez une valeur limite plus éle-vée si votre sommeil est agité ou si la montre comptabilise des durées de som-meil trop courtes pour vous.
- Une fois que vous avez choisi la valeur limite pour le sommeil, appuyez sur la tou-che **VIVAGO**. La montre revient au menu suivant.

3.2 Réinitialiser la mémoire

- Le texte : CLEAR s'affiche sur l'écran. Sur ce mode, vous pouvez effacer les don-nées de mesures de la montre et sa mémoire.
- Le texte : NO commence à clignoter.
- Vous pouvez annuler le processus d'effacement en appuyant sur la touche **VIVAGO**.
- Pour effacer le mémoire choisissez YES en appuyant sur la touche **LIGHT** et confirmez en appuyant sur la touche **VIVAGO**.
- Veuillez noter que cette procédure réinitialise tous les paramètres de la montre.

4. Paramétrer les calories dépensées

Passez au mode « Calorie » en appuyant sur la touche **MODE**.

4.1 Paramétrer le poids

- Appuyez sur les touches **LIGHT** et **MODE** en même temps, jusqu'à ce que le texte WGT s'affiche sur l'écran. Vous pouvez maintenant saisir votre poids.
- Réglez les kilos en appuyant sur la touche **LIGHT** et passez au paramétrage des 10 kilos en appuyant sur la touche **MODE**.
- Réglez les 10 kilos en appuyant sur la touche **LIGHT** et passez au paramétrage des 100 kilos en appuyant sur la touche **MODE**.
- Une fois que vous avez défini votre poids, appuyez sur la touche **VIVAGO** et la montre passe alors au réglage du paramètre suivant.

4.2 Paramétrer la taille

- Le texte : HGT s'affiche sur l'écran.
- Définissez les centimètres en appuyant sur la touche **LIGHT** et passez au paramé-trage de 10 centimètres en appuyant sur la touche **MODE**.
- Définissez les 10 centimètres en appuyant sur la touche **LIGHT** et passez au para-métrage des mètres en appuyant sur la touche **MODE**.
- Définissez les mètres en appuyant sur la touche **LIGHT** et confirmez en appuyant sur la touche **VIVAGO**.

4.3 Paramétrer l'âge (année de naissance)

- Le texte : YEAR [ANNEE] s'affiche sur l'écran et la valeur par défaut est 1975.
- Définissez l'année en appuyant sur la touche **LIGHT** puis passez à la décennie en appuyant sur la touche **MODE**.
- Définissez la décennie en appuyant sur la touche **LIGHT** et passez au paramétrage du siècle en appuyant sur la touche **MODE**.
- Définissez le siècle en appuyant sur la touche **LIGHT** et confirmez en appuyant sur la touche **VIVAGO**.

4.4 Paramétrer le sexe

- Le texte : SEX et la valeur par défaut F s'affichent sur l'écran.
- Effectuez votre choix en appuyant sur la touche **LIGHT** pour sélectionner F (= Fé-minin) ou M (=Masculin) puis confirmez en appuyant sur la touche **VIVAGO**.

4.5 Paramétrer le type d'activité de l'utilisateur

La consommation d'énergie est mesurée à partir de l'activité du mouvement. La gestuelle est un facteur très individuel, qui influence la consommation d'énergie calculée. En définis-sant le type d'activité, vous pouvez optimiser la montre pour calculer la consommation cor-recte pour vous.

- Le texte : NORM s'affiche sur l'écran.
- si vous savez que vous gesticulez beaucoup, choisissez HIGH en appuyant sur **LIGHT**. Si vous savez que vous gesticulez très peu, choisissez LOW en appuyant sur la touche **LIGHT**. Sinon laissez le réglage sur NORM(AL). Confirmez en ap-puyant sur la touche **VIVAGO**.

Que vous indique le Vivago Ultra ?

Le chapitre suivant décrit les différents menus et les différentes fonctions du modèle Ultra.

1. Montre

Sur le mode d'affichage élémentaire de l'heure, la montre indique l'heure et la date ou par alternance le jour de la semaine. Sur le côté droit de l'écran vous trouverez le symbole d'une montre.

La montre peut être réglée sur un mode d'affichage de l'heure de 12 ou 24 heures. Lorsque vous utilisez le mode d'affichage de 12 heures, l'indication am/pm s'affiche sur l'écran. La date est affichée au format jour.mois ou simplement au format jour de la semaine (mon, tue, wed, thu, fri, sat, sun). Ce champ peut également être vide. Reportez-vous aux para-mètres de la montre, si vous souhaitez paramétrer l'heure et la date ou modifier la présen-tation de la montre ou de la date.

Si vous avez activé la fonction de l'heure alternative de la montre, vous pouvez la vérifier en appuyant sur la touche **VIVAGO**. Le texte TIME2 et l'heure alternative de votre choix s'affichent. Vous pouvez revenir à l'affichage de l'heure légale en appuyant de nouveau sur la touche **VIVAGO**. Veuillez vous reporter au chapitre Paramétrer l'heure et la date pour consulter les instructions du réglage de la fonction de l'heure alternative.

A partir de tous les menus, la montre revient au mode d'affichage de l'heure élémentaire en 60 secondes si aucune touche n'a été enfoncée. En appuyant plus longtemps sur la tou-che **MODE** vous pouvez immédiatement revenir au mode de l'heure.

2. Alarme (WAKE)

En appuyant sur la touche **MODE** une seule fois, vous pouvez consulter l'heure de l'alarme de réveil. Le symbole représentant une montre est toujours affiché sur le côté droit de l'écran. Si l'écran affiche deux lignes à la place de l'heure, cela signifie que l'alarme est dé-sactivée. Pour régler l'heure de l'alarme, voir les paramètres de la Montre.

La sonnerie de réveil commence à l'heure choisie et s'arrête en appuyant sur n'importe quelle touche. La son-nerie s'éteint également automatiquement après trois minutes.

Il est possible de paramétrer un réveil différé (voir les paramètres de la Montre). Lorsque la mise en sommeil automatique est activée, la montre vous réveille uniquement lorsqu'elle détecte que vous avez bougé après l'heure de réveil programmée. Le réveil se déclenche au plus tard une demi-heure après l'heure de réveil programmée. Ainsi, vous dormez paisi-blement et vous ne bougez pas, la mise en sommeil automatique vous donne 30 minutes de sommeil supplémentaire. Si vous activez la mise en sommeil automatique et que vous avez par exemple paramétré votre alarme de réveil sur 7:00 la montre vous réveille entre 7:00 et 7:30 au mo-ment où vous commencez à bouger mais au plus tard à 7:30.

3. SOMMEIL

En appuyant sur la touche **VIVAGO** lorsque vous êtes sous ce menu, vous entrez dans l'affichage du sommeil (3.1 – 3.6). Vous pouvez naviguer dans les sous-menus en appuyant sur le bouton **MODE**. En appuyant à nouveau sur la touche **VIVAGO** à partir de n'importe quel sous-menu, vous reviendrez au menu supérieur

3.1 Durée du sommeil cumulé (ST cu)

Ce mode affiche la durée du sommeil cumulé durant la nuit (20.00 - 12.00). Sur le côté droit de l'écran, un symbole de sommeil est affiché. Ce chiffre est actualisé une fois par heure et vous indique la durée du sommeil cumulé au cours de la nuit. Dans la journée, après 12.00, ce chiffre représente votre durée de sommeil totale pour la nuit précédente.

La durée de sommeil est indiquée en heures et en minutes. Si les données collectées ne sont pas suffisantes, et que vous n'avez pas porté la montre suffisamment, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

3.2 Durée de sommeil de la nuit dernière

Ce mode affiche graphiquement l'activité de mouvement (histogramme d'activité) mesurée par la montre et la durée de sommeil calculée (sur l'image, cela représente 7 heures 46 mi-nutes) de la nuit en cours. Sur le côté droit de l'écran, un symbole de sommeil est affiché.

Une colonne de l'histogramme représente la moyenne d'une heure d'activité. L'histogramme est tracé sur l'écran une colonne à la fois et présente l'activité de la dernière nuit entre 20:00 et 12:00. Pendant l'affichage de l'histogramme, l'écran indique quelles heures sont concernées par l'activité. Une fois que la totalité de l'histogramme a été tracée, l'écran affiche la durée totale de sommeil la nuit dernière. À partir de midi, vous pouvez consulter l'histogramme complet et vos heures de sommeil de la nuit passée.

La montre mesure les mouvements de votre poignet. Elle détecte que vous dormez lors-qu'il n'y a que des mouvements très légers pendant une durée suffisamment longue. Pour cette raison, il est possible de comptabiliser une estimation de votre temps de sommeil. La hauteur des colonnes sur l'écran illustre votre sommeil. Si vous avez dormi pendant une heure entière, il n'y aura pas de colonne visible. Par conséquent, un sommeil continu de bonne qualité pendant 8 heures est représenté par une période vide sur l'histogramme. Les courtes périodes d'éveil peuvent ne pas être représentées sur l'écran parce que la hau-teur de la colonne décrit le mouvement moyen.

La flèche du côté droit de l'histogramme indique si votre temps de sommeil est plus long (flèche vers le haut), plus court (flèche vers le bas) ou approximativement le même (flèche linéaire) que votre durée de sommeil moyenne au cours des quatre dernières semaines.

Le calcul du temps de sommeil étant basé sur la mesure du mouvement, la durée de som-meil affichée peut ne pas refléter totalement votre propre observation de votre sommeil. Par exemple, si vous regardez paisiblement la télévision dans la soirée, la montre pourrait comptabiliser ce temps comme du temps de sommeil alors que vous êtes éveillé.

Si les données collectées ne sont pas suffisantes, et que vous n'avez pas porté la montre suffisamment, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

3.3 durée de sommeil moyenne (ST 7d, Durée de sommeil sur 7 jours)

Sur ce mode, l'écran indique la durée de sommeil moyenne pour les 7 derniers jours (sur l'image, cela représente 8 heures 20 minutes. Le symbole du sommeil est affiché sur le côté droit de l'écran. Les données sont actualisées quotidiennement à midi.

S'il n'y a pas suffisamment de données recueillies les 7 derniers jours pour permettre de mesurer la moyenne, et que vous n'avez pas porté la montre en permanence, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

3.4 Durée de sommeil moyenne (ST 4w, Durée de sommeil sur 4 semaines)

Dans ce mode, l'écran affiche le temps de sommeil moyen pour les 4 dernières semaines (sur l'image, c'est 8 heures 5 minutes). Le symbole du sommeil s'affiche du côté droit de l'écran. Les données sont actualisées quotidiennement à midi.

S'il n'y a pas suffisamment de données collectées ces 4 dernières semaines pour permet-tre de mesurer la moyenne, et que vous n'avez pas porté la montre en permanence, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

3.5 La durée de sommeil la plus courte sur 7 jours (ST 7d, Durée de sommeil 7 jours, MIN)

Dans ce mode, l'écran affiche la durée de sommeil la plus courte de ces 7 derniers jours (sur l'image, c'est 6 heures 5 minutes). Le symbole du sommeil s'affiche du côté droit de l'écran. Les données sont actualisées quotidiennement à midi.

3.6 La durée de sommeil la plus longue sur 7 jours (ST 7d, Durée de sommeil sur 7 jours, MAX)

Dans ce mode, l'écran affiche la durée de sommeil la plus longue de ces 7 derniers jours (sur l'image, c'est 8 heures 50 minutes). Le symbole du sommeil est affiché du côté droit de l'écran. Les données sont actualisées immédiatement lorsque la durée de sommeil la plus longue est atteinte.

4. Activité (ACTIVITY)

En appuyant sur la touche **VIVAGO** depuis ce menu vous affichez l'activité (4.1 – 4.4). Vous pouvez naviguer dans les sous-menus en appuyant sur la touche **MODE**. En appuyant à nouveau sur la touche **VIVAGO** à partir de n'importe quel sous-menu, vous revenez au me-nu supérieur.

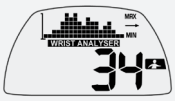
4.1 Activité cumulée (AC cu)

Ce mode affiche la moyenne de l'activité cumulée de la journée en cours (de 8:00 à 20:00). Le symbole de l'activité est affiché sur le côté droit de l'écran. Les données sont actualisées une fois par heure et peuvent être utilisées pour surveiller le niveau d'activité dans la jour-née. La nuit, après 20:00, les données décrivent le niveau moyen d'activité de la journée complète.

L'activité est représentée par une mesure entre 0-100. 100 représente un niveau d'activité très élevé, comme des activités sportives. En pratique, la moyenne affichée pour l'activité d'une journée se situe typiquement entre 5 et 40, parce que le niveau d'activité le plus éle-vé n'est atteint que pendant une courte période de la journée.

Si la quantité de données collectée pendant la journée n'est pas suffisante, et que vous n'avez pas porté la montre en permanence, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

4.2 Dernière activité de la journée



Ce mode présente graphiquement le dernier histogramme de l'activité totale de la journée mesurée par la montre. L'écran affiche également le niveau d'activité moyen de la dernière journée complète (de 8:00 à 20:00, 34 sur l'image). Un symbole d'activité est affiché sur le côté droit de l'écran.

Une colonne de l'histogramme décrit la moyenne d'une heure d'activité. L'histogramme est tracé pour afficher une colonne à la fois et indique l'activité de la journée précédente entre 6:00-24:00. Pendant la visualisation de l'histogramme, l'écran affiche les chiffres des heures respectives. Lorsque la totalité de l'histogramme a été tracée, l'écran affiche l'activité moyenne de toute la journée. À 20:00 chaque soir, lorsque l'histogramme est actualisé, vous pouvez voir l'histogramme de la dernière journée.

Si les données collectées le jour précédent ne sont pas suffisantes, et que vous n'avez pas porté la montre en permanence, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

Une colonne de l'histogramme décrit la moyenne d'une heure d'activité. Les colonnes sont échelonnées entre 0 et 50 de sorte que quand la colonne est au plus haut, votre activité était située entre 50 et 100 pour cette heure. Cela représente un niveau d'activité très éle-vé.

La flèche du côté droit de l'Histogramme indique si votre niveau d'activité est supérieur (flèche vers le haut),

inférieur (flèche vers le bas) ou approximativement le même (flèche li-néaire) par rapport à votre niveau d'activité moyen au cours du mois passé.

4.3 Activité moyenne (AC 4w, Activité sur 4 semaines)

Dans ce mode, l'écran affiche le niveau d'activité moyen des 4 dernières semaines (29 sur l'image). Le côté droit de l'écran affiche le symbole d'activité. Les données sont actualisées une fois par jour, chaque soir à 20:00.

Si les données collectées au cours de 4 dernières semaines ne sont pas suffisantes, et que vous n'avez pas porté la montre en permanence, deux lignes (- : -) s'affichent sur l'écran.

4.4 Modifications de l'activité (AC CH, Modification de l'activité)

Ce mode affiche les modifications de votre niveau d'activité. L'activité d'aujourd'hui (8:00 à 20:00) est comparée au niveau d'activité des 4 dernières semaines. Sur l'image, la modifi-cation est représentée par le chiffre 1.40, ce qui signifie que l'activité actuelle est supérieu-re de 40 % par rapport à avant. Le calcul est effectué en divisant l'activité d'aujourd'hui par l'activité moyenne de quatre mois. Si le résultat est 1.00, votre activité est au même niveau qu'en temps normal. Si le résultat est inférieur à 1, votre niveau d'activité est inférieur à la normale (par exemple, 0.80 est égal à 80 % du niveau d'activité normal).

La flèche du côté droit de l'écran indique si le niveau d'activité d'aujourd'hui est supérieur (flèche vers le haut), inférieur (flèche vers le bas) ou approximativement le même (flèche li-néaire) que votre niveau d'activité moyen le mois dernier.

5. Calories consommées (CAL)

En appuyant sur la touche **VIVAGO** à partir de ce menu vous entrez dans l'affichage des ca-lories consommées (5.1 – 5.3). Vous pouvez naviguer dans les sous-menus en appuyant sur la touche **MODE**. En appuyant à nouveau sur la touche **VIVAGO** à partir de n'importe quel sous-menu vous revenez au menu supérieur.

5.1 Calories consommées cumulées du jour (CAL cu)

Ce mode affiche le total des calories consommées aujourd'hui. Les valeurs sont actualisées une fois par heure. Les calories dépensées sont mesurées à partir du signal d'activité en partant du principe que la journée commence à 0:00 et se termine à 24:00. Lorsque le ré-sultat est inférieur à 3000 calories, il s'affiche en Kcal et les résultats supérieurs s'affichent en Mcal. En d'autres termes, un résultat affiché de 2900 correspond à 2900 kcal tandis que 3.20 est égal à 3200 kcal.

5.2 Calories consommées hier

Ce mode affiche les calories globales consommées hier. La flèche du côté droit de l'écran indique si le niveau d'activité d'hier était supérieur (flèche vers le haut), inférieur (flèche vers le bas) ou approximativement le même (flèche linéaire) par rapport à votre niveau d'activité moyen des 7 derniers jours.

5.3 Modifications des calories dépensées les 7 derniers jours (CAL 7d)

Ce mode, plus détaillé, indique la modification de votre consommation de calories par rap-port à une moyenne sur 7 jours. La flèche sur le côté droit de l'écran indique la direction de la modification. L'écran affiche les modifications du nombre de calories dépensées en pourcentages.

Lorsque la flèche pointe vers le haut et que vous obtenez un résultat de 1.20, cela signifie que vous avez dépensé 20 % de calories en plus par rapport à la moyenne des 7 derniers jours. Lorsque la flèche pointe vers le bas et que le résultat affiché est 0.79, cela signifie que vous avez utilisé 21 % de calories en moins par rapport à la moyenne des 7 derniers jours. En d'autres termes, la consommation de calories représente 79 % de la moyenne des 7 derniers jours.

La mesure de la consommation de calories se base sur la consommation moyenne d'une personne normale, ce qui peut varier d'une personne à l'autre. Le résultat est également af-fecté par le degré de serrage du bracelet sur votre poignet. Si la montre n'est pas suffi-samment serrée, elle mesure une dépense plus faible que la dépense réelle. Pour obtenir le résultat le plus précis possible, portez toujours la montre de la même façon et suivez les modifications par rapport à la moyenne sur 7 jours.

Télécharger les données du Vivago Ultra sur votre ordinateur

Vous pouvez télécharger à distance les relevés de l'activité, du sommeil et des dépenses caloriques de la montre Vivago® Ultra, sur votre ordinateur où ces mesures peuvent être analysées grâce au logiciel pour PC de Vivago Ultra. La montre garde en mémoire les don-nées des relevés des quatre dernières semaines alors que le logiciel de votre PC peut stoc-ker l'historique complet de vos relevés.

Vous pouvez utiliser le logiciel du PC pour effectuer des analyses plus poussées des don-nées de la montre qu'avec une simple utilisation de l'affichage de la montre. Vous pouvez par exemple voir le niveau de sommeil et les dépenses en calories de chaque journée, ou examiner la courbe d'activité qui affiche les informations concernant vos mouvements à une minute près. Vous pouvez également définir des objectifs personnels en matière de sommeil ou de dépenses caloriques et suivre vos progrès : que vous atteigniez vos objec-tifs ou non.

Pour télécharger les données des relevés de la montre, vous devez avoir branché la clef USB de Vivago sur votre ordinateur, et avoir installé et lancé le logiciel pour PC de Vivago Ultra. Le téléchargement des données de la montre est entamé en appuyant assez long-temps sur la touche **VIVAGO** de votre montre jusqu'à ce que le message SEND apparaisse à l'écran.

Un manuel d'instruction séparé intitulé « Interface PC Vivago Ultra - Guide d'utilisation » est disponible sur l'utilisation du logiciel.

Utilisation de la montre Vivago Ultra

Utilisation d'eau lorsque vous faites le ménage

La montre Ultra est étanche. Vous n'avez pas besoin de retirer la montre par exemple lors-que vous nettoyez, que vous vous lavez les mains ou que vous faites la vaisselle. Les agents chimiques et les détergents qui contiennent des solvants comme de l'alcool risquent d'endommager votre montre.

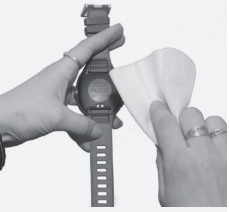
Douche, bain et sauna

Vous pouvez porter la montre sous la douche et dans votre bain. La montre ne peut pas être utilisée dans des conditions où la température est élevée comme dans un sauna. Ne portez jamais la montre dans un sauna.

Retirer et ranger la montre

Si vous retirez la montre, ne la laissez pas exposée à la lumière directe du soleil. Des tem-pératures élevées risquent de détériorer la montre. Conservez la montre hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

La montre détecte automatiquement si elle est portée au poignet. Dans le champ de la date de la montre, le texte : WRIST et la date s'affichent par alternance lorsque la montre est re-tirée du poignet. Lorsque la montre est retirée du poignet, la mesure de l'activité ne fonc-tionne pas.



Nettoyer la montre

Le nettoyage régulier de la montre est d'une importance capitale pour garantir le bon fonctionnement de la fonction de mesure. Si la montre est constamment utilisée, il est souhaitable de la nettoyer une fois par semaine. Nettoyez la face inférieure de la mon-tre puis l'intérieur du bracelet avec un tissu doux et humide non pelucheux. Vous pouvez utiliser un savon doux ou du liquide vaisselle. Essuyez bien avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de liquide vaisselle contenant des solvants comme de l'alcool. Ceux-ci ris-quent de détériorer les pièces en plastique de la montre. Ne grattez ou ne rayez pas votre montre.

Charger la montre

La montre est équipée d'une batterie rechargeable, qui doit être chargée tous les six mois à l'aide du chargeur inclus dans l'emballage. Un symbole de pile s'affiche sur le côté droit de l'écran lorsque la batterie se décharge.

Le texte BATT clignote également à l'écran.

Placez le chargeur sur la montre comme indiqué sur l'illustration et branchez le chargeur à la prise secteur. Assurez-vous que le chargeur est correctement placé sur la montre. Placez le chargeur du côté du bouton **MODE**.

Une fois que le chargeur est correctement fixé et qu'il a commencé à charger la montre, un symbole de la procé-dure de charge s'affiche sur l'écran. Une fois que la batterie est char-gée, l'écran affiche le symbole représentant une batterie chargée. Vous pouvez détacher le chargeur de la montre et le débrancher de la prise murale.

Entretien

Un nettoyage régulier de la montre est essentiel pour assurer le bon fonctionnement du produit. La batterie doit être chargée selon un intervalle d'environ 6 mois.

Vivago Oy est responsable de la réparation des produits détériorés.

Responsabilité

Cette montre n'est pas un appareil médical, et elle n'est pas conçue pour diagnostiquer ou superviser des maladies.

Le fabricant n'est pas responsable en cas de dysfonctionnement du système, résultant d'une utilisation et d'un entretien contraires à la méthode décrite dans le mode d'emploi.

Garantie

La montre Vivago Ultra, fabriquée par Vivago Oy, est garantie 24 mois à compter de la date d'achat. La garantie couvre les frais de réparation de tout défaut du système résultant de défaillances d'assemblage, de fabrication ou de matières premières.

La garantie ne couvre aucun dommage provoqué ou occasionné par une utilisation incor-recte ou par la négligence de l'utilisateur. Elle ne couvre aucun dommage provoqué par le système si celui-ci n'est pas utilisé et entretenu de la manière décrite dans le mode d'emploi, ni par un facteur externe échappant au contrôle raison-nable du fabricant, ni par l'usure normale.

Important !

- La montre supervise votre bien-être général. Elle ne doit pas être utilisée pour su-perviser un état médi-cal spécifique.
- Cette montre est fabriquée à partir de composants non irritants.
- Maintenez ce produit sec et propre. La pluie, l'humidité et fluides divers peuvent contenir des composés chimiques susceptibles de corroder les matériaux du pro-duit.
- N'ouvrez pas ce produit, cela risquerait de l'endommager. L'ouverture du produit ne doit être effectuée que par Vivago Oy.
- Ne laissez pas tomber, ne frappez pas et ne secouez pas la montre. Une manipu-lation peu soigneuse risque de détériorer les circuits électriques à l'intérieur du produit.
- Ne peignez pas le produit. La peinture risquerait d'inhiber son bon fonctionne-ment.

CFR0140 v.1.0. April 2009 © Vivago Oy

Vivago
For the life we love

Vivago Oy • Melkonkatu 16 A • FIN-00210 Helsinki • Finlande • www.vivago.fi
Vivago Oy est certifiée ISO 9001/2000 et ISO 13485/1996.